
Cohesium

Demain Clermont

Apprendre à se construire ensemble

Micro-entreprise créée il y a seulement un an et déjà auréolée de plusieurs prix, Cohesium propose des ateliers pour les 6-12 ans mêlant sport et esprit de cohésion. Alexia Monnet, 23 ans, nous raconte ses premiers pas.

Le prix Auverboost d'Auvergne-Rhône-Alpes Orientation, glané récemment, est venu compléter une collection comprenant déjà le prix Impact socioculturel de la fondation Sigma et le prix Talent de la Ville de Clermont. Cohesium vit assurément des premiers mois remarquables.

Fondée par Alexia Monnet, en août 2022, cette micro-entreprise propose des ateliers sportifs et ludiques pour les 6-12 ans. Ambition affichée : apprendre aux enfants à coopérer via de l'activité physique.



Cohésion et entraide

« Je voulais créer quelque chose depuis le lycée en lien avec les enfants. La pratique du sport, du rugby en l'occurrence, m'a beaucoup marquée, avec cette cohésion, cette entraide sur le terrain.

Tout ça a mûri dans ma tête. » Une poignée d'années plus tard, aidée par Clermont Auvergne Pepite, le Pôle étudiant pour l'innovation, le transfert et l'entrepreneuriat, elle s'est donc lancée.

« L'objectif de Cohesium est certes de faire bouger les enfants mais surtout de les faire bouger ensemble, de leur apprendre à coopérer, à travers des jeux, précise la jeune cheffe d'entreprise de 23 ans, licenciée de Staps. Il faut stimuler la coopération dès le plus jeune âge. En l'occurrence, le sport est juste un outil. »

Parcours d'obstacles et tableaux des émotions

Appréhender l'esprit d'équipe, la confiance en soi, la bienveillance, l'entraide, le respect... Cohesium coche toutes les cases. S'adressant aux structures collectives (centres de loisirs, associations ou même écoles), les ateliers, conçus selon une trame précise, se composent notamment de jeux de motricité ou de parcours d'obstacles à faire en binôme. Avec différentes contraintes « pour pousser les enfants à communiquer et à s'entraider, donc à coopérer ».

Avant et après chaque atelier, Cohesium présente aussi un tableau des émotions aux enfants. « Chacun donne son ressenti et se met dans une colonne avant la séance. Puis, à la fin, on refait la même chose. » Toujours dans cette optique d'aider les enfants à s'ouvrir et à cultiver leur bien-être. Et ça, toujours ensemble.

Contact : atelierscohesium.fr